LeMond™

RevMaster™

BENUTZERHANDBUCH

LeMond® Fitness Inc.

LeMond Fitness Inc.
17820 Woodinville-Redmond Rd.
Building B, Suite 888
Tel.: (425) 482-6773
Telefax: (425) 482-6724

Besuchen Sie unsere Webseite unter
www.LeMondfitness.com

Teile-Nr. 300202

© 2002 LeMond Fitness Inc. LeMond und RevMaster
sind eingetragene Warenzeichen.

GARANTIE

Hiermit gewährleistet LeMond Fitness, Inc., dass das LeMond® RevMaster™ Trainingsrad frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Diese Garantie gilt nicht für Schäden, die durch Vernachlässigung, Missbrauch, Unfall, Änderung, unsachgemäß durchgeführte Wartungsarbeiten oder „höhere Gewalt" entstanden sind.

Das LeMond RevMaster wird mit fünf Jahren Garantie auf den Rahmen, einem Jahr Garantie auf die Tretlagermuffen, Stehlager und Spannknöpfe, drei Jahren Garantie auf Tretkurbeln, Tretlagermuffen-Achszapfen, Schwungrad, Lenker, Sattelstütze und Lenkerstange und 90 Tagen Garantie auf Verschleißteile wie Sattel, Griffe, Hebel und Bremsklötzen geliefert. Bei Problemen mit diesem Produkt wenden Sie sich bitte an unsere Kundendienstabteilung. Halten Sie bitte die folgenden Informationen für den Kundendienstmitarbeiter bereit:

- Ihren Namen, Ihre Kundennummer, Lieferanschrift und Telefonnummer
- Die Seriennummer des defekten Rads
- Das Kaufdatum bzw. die Kaufdaten des/der defekten Rads/Räder
- Ihre Rechnungsanschrift

Durch die Bereitstellung dieser Informationen wird sichergestellt, dass nur Sie Teile unter der Garantie kaufen. Wenn Ihnen Ersatzteile unter der Garantie zugeschickt werden, müssen Sie das defekte Teil ggf. zurücksenden. Um dieses Verfahren zu vereinfachen, muss das nachstehende Verfahren befolgt werden:

- Rufen Sie bitte unseren Kundendienst an und lassen sich eine Rücksendegenehmigung erteilen, bevor Sie das Teil zurücksenden.
- LeMond Fitness trägt alle Landfrachtkosten für die Teile, die von der Garantie gedeckt sind und für ein Gerät bestellt werden, das noch keine 45 Tage alt ist.
- Sie müssen die Frachtkosten für die Teile übernehmen, die von der Garantie gedeckt sind, wenn diese für ein Gerät bestimmt sind, das älter als 45 Tage ist. Die Kosten für die Rücksendung defekter Teile müssen nicht von Ihnen übernommen werden.
- Einige defekte Garantieteile müssen sofort an unseren Kundendienst zurückgeschickt werden. Wir tragen die Versandkosten für die defekten Garantieteile. Jedem Ersatzteil liegen genaue Anweisungen bei.

Es werden von LeMond Fitness Inc. keine anderen Gewährleistungen gegeben oder angenommen noch Vertreter oder andere Personen befugt, andere Gewährleistungen zu geben oder anzunehmen, weder ausdrücklich noch stillschweigend, im Zusammenhang mit dem Verkauf, Service oder der Lieferung unserer Produkte. Wir behalten uns das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen unserer Produkte vorzunehmen, ohne dadurch die Verpflichtung einzugehen, vorher verkaufte Produkte zu ändern. Um die Produktgarantie aufrechtzuerhalten und sicheren und effizienten Betrieb Ihres Geräts sicherzustellen, dürfen nur autorisierte Ersatzteile verwendet werden. Diese Garantie ist ungültig, wenn andere als die von LeMond Fitness gelieferten Teile verwendet werden.

VORWORT

Das LeMond® RevMaster™ Rad ist ein sicheres, funktionelles und effektives Trainingsgerät zur Steigerung der aerobischen Fitness und Kraft der großen Muskelgruppen im Unterkörper. Es ist für den Gebrauch durch Personen jeden Alters und Fitnessniveaus konzipiert. Die Tatsache, dass Sie dieses Rad gekauft haben, zeugt von Ihrem Willen, die besten Methoden zu nutzen, die zur Steigerung Ihrer funktionalen Fitnesskapazität verfügbar sind. Um den optimale Nutzen aus Ihrem Gerät zu ziehen, sollten Sie diese Bedienungsanleitung gut durchlesen und sich streng an die Anweisungen halten.

WAS STEHT IN DIESER BEDIENUNGSANLEITUNG?

Nach den Informationen über Sicherheitshinweise und einer Erläuterung der Installationsverfahren bietet diese Bedienungsanleitung allgemeine Trainingsrichtlinien und erklärt die Funktion des LeMond RevMaster Trainingsrads. Den detaillierten Anweisungen über den Ausbau und Austausch von Teilen folgen anschließend Explosionszeichnungen der Radbauteile.

WAS IST DAS LEMOND REVMASTER RAD?

Das LeMond RevMaster ist ein revolutionäres, stationäres Trainingsrad für den Gruppenunterricht von LeMond Fitness Inc., das ein hervorragendes Training ermöglicht. Es wurde so konzipiert, dass es stärker, stabiler, bequemer und leichter verstellbar ist und robustere Tretkurbelsysteme aufweist als herkömmliche Trainingsräder für den Gruppenunterricht.

Das LeMond RevMaster Rad wurde von Paul Swift unter der Anleitung von Greg LeMond entwickelt. LeMond ist der erste Amerikaner, der jemals die Tour de France gewonnen hat. Greg LeMond, ein Radfahrer, der die herausforderndsten Rennen der Welt gewonnen hat, hat durch die Einführung innovativer Technologien, die heute zum allgemeinen Standard geworden sind, den Radsport revolutioniert. Paul Swift ist seit 15 Jahren Mitglied des US-amerikanischen Radteams, achtmaliger nationaler Champion und Gewinner der Goldmedaille der Goodwill Spiele 1998.

INHALT

SICHERHEITSHINWEISE 1

MONTAGEANLEITUNG 3
Lieferung 3

RICHTLINIEN FÜR DEN SICHEREN BETRIEB 7

GRUNDLEGENDE BEDIENUNGSANWEISUNGEN 8
Ihr erstes Training auf dem LeMond® RevMaster® Trainingssystem 8
Grundlegende Anweisungen für erstmalige Benutzer 8
Einstellung des Sattels 8
Einstellung des Lenkers 8
Einstellung des Pedalriemens 9

ALLGEMEINE TRAININGSRICHTLINIEN 10
Zielsetzung 10
Flexibilitätstraining 10
Trainingsprinzipien 11

WARTUNGSANWEISUNGEN 12
Hilfreiche Tipps 12
Werkzeugliste 12
Erstmalige Verwendung 12
Wartung 12
Täglich 13
Wöchentlich 13
Monatlich 13

STÖRUNGSSUCHE 14
Symptom: Einstellhebel lassen sich nicht einlegen 14
Symptom: Lenkerstange/Sattelstütze gleitet nicht in das Rahmenrohr 14
Symptom: Pedale drehen durch 14
Symptom: Klopfgeräusch oder Spiel in Pedalen/Kurbel 14
Symptom: Die Tretkurbeln drehen sich nicht 14

AUSBAU UND AUSTAUSCH VON TEILEN 15
Einstellhebel 15
Riemen 16
Lager der Tretlagermuffe 16

Bremsklotz 18
Abdeckungen 19
Schwungrad/Stehlager 19
Lenker 20
Lenkerstange 20
Pedale 21
Tretkurbeln 21
Sattel 22
Sattelgleitschiene 22
Sattelstütze 23
Spannknopf 23

ABBILDUNGEN 24
Abbildung 1: Endgültiger Zusammenbau 24
Abbildung 2: Tretkurbel 25
Abbildung 3: Schwungrad 26
Abbildung 4: Riemenspannung 27
Abbildung 5: Vorderer Standfuß 28
Abbildung 6: Hinterer Standfuß 29
Abbildung 7: Bremseneinstellknopf 30
Abbildung 8: Bremsklotz 31
Abbildung 9: V-Kolben und Stopfen 32

TECHNISCHE DATEN 33

LISTE DER TABELLEN

Tabelle 1. Abmessungen des LeMond® RevMaster™ Rads 3

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Symbol in diesem Handbuch bedeutet ACHTUNG! Aufpassen! Es geht um Ihre Sicherheit.

Die folgende Definition gilt für das Wort „VORSICHT“ in diesem Handbuch:

VORSICHT - Wird verwendet, um Aufmerksamkeit auf POTENZIELLE Gefahren zu lenken, die schwere oder tödliche Verletzungen nach sich ziehen können.

LESEN SIE VOR NUTZUNG DIESES TRAININGSGERÄTS BITTE ALLE ANWEISUNGEN DURCH.

1. Das RevMaster Trainingsrad dient ausschließlich für das kardiovaskuläre Fitnesstraining und kann im Gruppenunterricht oder einzeln verwendet werden. Verwenden Sie dieses Gerät nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung. Fahren Sie dieses Rad erst dann mit hohen Pedalumdrehungen oder stehend, nachdem Sie mit niedrigeren Pedalumdrehungen geübt haben.
2. Dieses Gerät ist NICHT mit einem Freilaufsystem ausgestattet. Wenn sich das Schwungrad dreht, drehen sich auch die Pedale. Um Knieverletzungen zu vermeiden, versuchen Sie nicht, das Gerät zu stoppen, indem Sie Rückwärtsdruck auf die Pedale ausüben. Versuchen Sie nicht, Ihre Füße von den drehenden Pedalen zu nehmen, um schwere Verletzungen zu vermeiden.
3. Wenn Sie nicht mehr weiter treten möchten, betätigen Sie den roten Notstopphebel, um das Rad schnell anzuhalten, oder warten Sie, bis das Gerät langsam anhält. Steigen Sie erst dann vom RevMaster ab, wenn die Pedale und das Schwungrad ganz angehalten haben.
4. Falsche Verwendung oder extremes Training kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Beraten Sie sich mit einem Arzt oder qualifizierten Fitnesstrainer, um ein für Ihr Fitnessniveau geeignetes Trainingsprogramm zu erstellen.
5. Drehen Sie die Pedalkurbeln auf keinen Fall von Hand. Bringen Sie Hände oder Arme nicht in Kontakt mit dem Antriebsmechanismus, um Verletzungen zu vermeiden.
6. In kommerziellen Einrichtungen sollte das RevMaster Trainingsrad stets unter Beaufsichtigung von qualifizierten Trainern benutzt werden.

SICHERHEITSHINWEISE

7. Daheim sollten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten, wenn es nicht in Gebrauch ist. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern, wenn es in Gebrauch ist.
8. Machen Sie keine Liegestützbewegungen am Lenker.
9. Keine Objekte in Öffnungen am Trainingsgerät stecken oder in diese fallen lassen.
10. Benutzen Sie das Gerät nur auf einem stabilen, ebenen Boden.
11. Befolgen Sie die Anweisungen für die sichere Verwendung des Geräts einschließlich der korrekten Position von Sitz und Lenker und der Füße auf den Pedalen. Ziehen Sie die Lenkerstange nie über die Mindes-Einstecktiefe mit der Markierung „STOP" heraus.
12. Zum sicheren Betrieb lassen Sie mindestens 30 cm (1 ft.) Platz zwischen zwei Geräten und 60 cm (2 ft.) hinter dem Gerät.

Die Sicherheit dieses Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigung untersucht wird. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht oder das Gerät außer Betrieb genommen werden, bis das Rad repariert wurde.

Missachtung der Richtlinien kann die Effektivität des Trainings beeinträchtigen, das Verletzungsrisiko (für Sie und andere Personen) erhöhen und die Lebensdauer des Geräts reduzieren.

VORSICHT: Dieses Rad hat keinen Freilauf. Verwenden Sie es nicht unbeaufsichtigt in kommerziellen Einrichtungen.

BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF

Wir nehmen gerne Ihre Kommentare und Vorschläge entgegen. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für den Kauf eines RevMaster Trainingsrads!

Ihre Seriennummer(n):_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ihr LeMond Fitness
Händler:_____
Tel.:_____

Vor Verlassen des Werks wurde Ihr LeMond® RevMaster® Trainingsrad gründlich untersucht und auf seine ordnnugsgemäße Funktion getestet. Um das Risiko von Versandschäden so gering wie möglich zu halten, wurde Ihr Rad sorgfältig auf den Versand vorbereitet. Die Abmessungen der Maschine sind in Tabelle 1 angegeben.

Tabelle 1. Abmessungen des LeMond® RevMaster™ Rads

Geräteabmessungen:	
Länge	105 cm (41.50 in.)
Breite	57 cm (22.25 in.)
Höhe	97 cm (38.00 in.)
Gewicht	53 kg (116 lb)

LIEFERUNG

Ihr LeMond RevMaster wird in einem Karton verpackt geliefert. Bei Ankunft den Karton gründlich auf Schäden untersuchen. Dem Lieferanten alle Schäden zeigen und diese von ihm auf dem Lieferschein vermerken lassen. Den Kundendienst unter der Nummer +(425) 482-6773 anrufen, um die Schäden zu melden.

Wenn Sie diese detaillierten Anweisungen befolgen, werden Sie feststellen, dass Ihr Rad leicht auszupacken und zusammenzubauen ist.

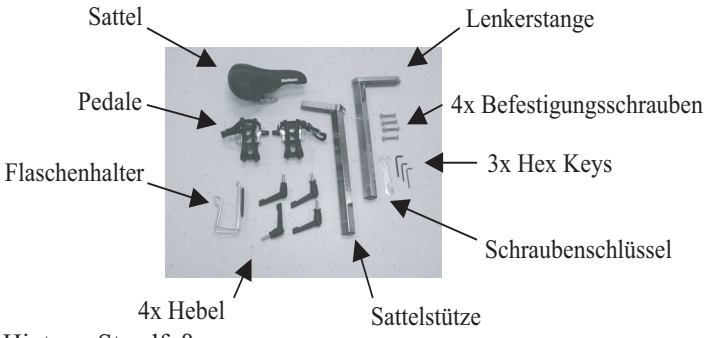
A. Rad mit Teilen aus dem Versandkarton nehmen

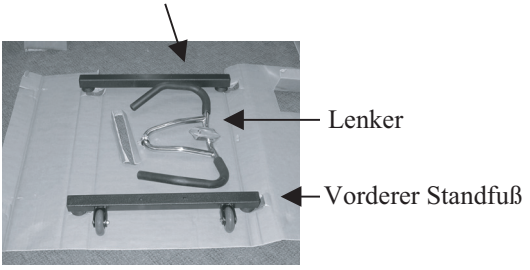
1. Den Karton an den gewünschten Aufstellungsort bringen. Sicherstellen, dass der Karton aufrecht steht, und die Versandbänder entfernen.

2. Die Kante des Kartons entlang der Unterseite herausziehen, um die Heftklammern zu entfernen. Die Oberseite des Kartons abheben und beiseite legen.

3. Die beiden kleineren Kartons vom Hauptrahmen des Rads nehmen.

4. Beide Kartons öffnen und sicherstellen, dass alle zur Montage des Rads benötigten Befestigungselemente und Teile vorhanden sind. Sie sollten eine Bedienungsanleitung und die folgenden Teile haben:

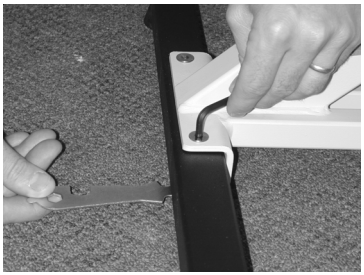




B. Trainingsrad zusammenbauen

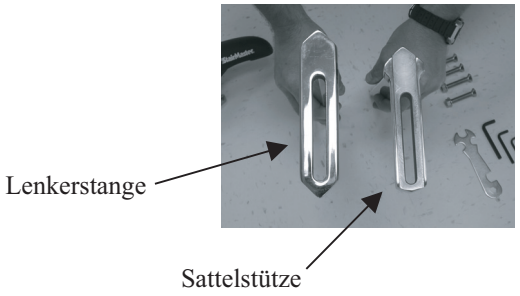
5. Mit Hilfe einer zweiten Person das Rad von der Palette heben.

6. Der Standfuß mit Rollen ist ist der vordere Standfuß und wird unter dem Schwungrad am Hauptrahmen montiert. Sicherstellen, dass die Rollen nach außen zeigen. Die beiden Bohrungen im vorderen Standfuß mit den beiden Bohrungen im Rahmen ausrichten. Eine Befestigungsschraube oben in die Bohrung und durch Standfuß und Hauptrahmen einführen. Die Mutter mit dem 8-mm-Inbusschlüssel und einem Schraubenschlüssel auf der Befestigungsschraube montieren. Dieses Verfahren für den hinteren Standfuß wiederholen.



***Hinweis**: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Mutter an der Schraube zu montieren, heben Sie den Hauptrahmen mit den beiliegenden Holzklötzen an, um Zugriff auf die Mutter zu erhalten.*

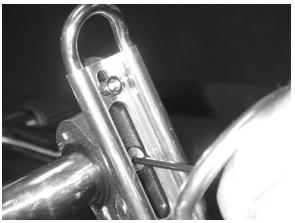
7. Die Lenkerstange weist eine glatte Oberfläche auf, ohne Nut an der Oberseite. Die Stange in die Lenkersäule stecken. Einen Hebel ohne Unterlegscheibe lose im Hauptrahmen montieren. Die Lenkerstange auf die gewünschte Höhe einstellen und den Hebel festziehen, um die Stange zu sichern.



***Hinweis**: Die schwarzen Hebel sind federbelastet. Sobald diese befestigt sind, müssen Sie sicherstellen, dass die Hebel nicht seitlich über den Hauptrahmen ragen. Ziehen Sie am Hebel und drehen Sie ihn so, dass er nicht herausragt. Dann können Sie den Hebel loslassen und verriegeln.*

8. Den Lenker über die Lenkerstange setzen. Einen Hebel mit Unterlegscheibe lose durch die Lenkerstange und im Lenker montieren. Den Lenker in die gewünschte Position schieben und den Hebel anziehen.

9. Die 4-mm-Schraube zur Befestigung des Flaschenhalters befindet sich in der Flaschenklemme am Lenker. Die Schraube aus der Klemme entfernen und den Flaschenhalter über der Klemme positionieren. Die Schraube wieder montieren und den Flaschenhalter gegen die Klemme festziehen.

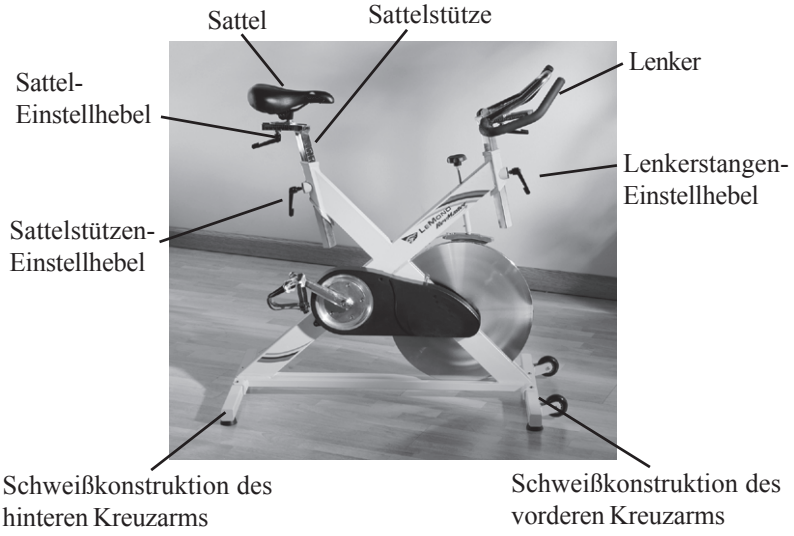


10. Die Sattelstütze weist ein angerauhtes Finish und eine Nut an der Oberseite auf. Die Sattelstütze in das Sattelrohr einführen. Einen Hebel ohne Unterlegscheibe lose im Hauptrahmen montieren. Die Sattelstütze auf die gewünschte Höhe einstellen und den Hebel festziehen, um die Sattelstütze zu sichern.

11. Den Sattel mit der Gleitschiene über der Sattelstütze positionieren. Einen Hebel mit Unterlegscheibe lose durch die Sattelstütze und in der Sattelgleitschiene montieren. Den Sattel in die gewünschte Position schieben und den Hebel anziehen.

12. Die Pedale sind mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert (vom Sitzen auf dem Sattel aus gesehen). Das rechte Pedal vorsichtig mit den Fingern in die Tretkurbel drehen – dabei das Pedal nicht schief in die Tretkurbel einfädeln! Das Pedal mit dem Schraubenschlüssel anziehen. Den Schritt für das linke Pedal wiederholen.

***Hinweis**: Das linke Pedal ist mit einem Gegengewinde ausgestattet.*



RICHTLINIEN FÜR DEN SICHEREN BETRIEB

⚠ VORSICHT

DIESE RICHTLINIEN GELTEN FÜR SIE, DEN BENUTZER DIESES TRAININGSRADS. SIE SOLLTEN DARAUF BESTEHEN, DASS ALLE BENUTZER DIESELBEN RICHTLINIEN BEFOLGEN. SIE SOLLTEN DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG ALLEN BENUTZERN ZUR VERFÜGUNG STELLEN.

1. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt gründlich untersuchen und arbeiten Sie mit Hilfe eines Fitnessexperten ein Trainingsprogramm aus, das auf Ihren Gesundheitszustand abgestimmt ist.

2. Beim ersten Training langsam anfangen und mindestens 5 Minuten langsam fahren. Wenn Ihre Muskulatur aufgewärmt ist, erhöhen Sie die Pedalumdrehungen und/oder den Widerstand allmählich auf ein Niveau, mit dem Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen können.

3. Die Geschwindigkeit und Dauer Ihres Traininsgprogramms sollte immer von Ihrem körperlichen Befinden abhängen. Beim Training sollten Sie sich niemals von anderen unter Druck setzen lassen und Ihre Kräfte überschätzen.

4. Übergewichtige oder extrem konditionsarme Personen sollten besonders vorsichtig sein, wenn sie das Gerät zum ersten Mal benutzen. Auch wenn diese Personen keine schwere Krankheitsvorgeschichte haben, können sie die Intensität des Trainings unterschätzen und sich überanstrengen oder verletzen.

5. Abwohl alle von LeMond® Fitness, Inc. hergestellten Geräte vor der Lieferung gründlich untersucht wurden, sind korrekter Zusammenbau und regelmäßige Wartung erforderlich, um die Sicherheit zu gewährleisten. Der Besitzer trägt die alleinige Verantwortung für die Wartung.

GRUNDLEGENDE BEDIENUNGSANWEISUNGEN

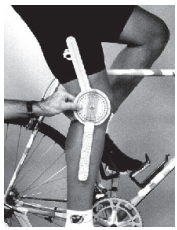
IHR ERSTES TRAINING AUF DEM LEMOND® REVMASTER™ TRAININGSSYSTEM

Grundlegende Anweisungen für erstmalige Benutzer

1. Passen Sie das Rad korrekt auf Ihren Körpertyp an. Der RevMaster kann nach oben und unten sowie in Längsrichtung verstellt werden. Diese deutlich markierten Einstellpositionen ermöglichen schnelle und einfache Anpassung für jedes Training.

Einstellung des Sattels:

1. Drehen Sie die Pedale so, dass eines der Pedale oben steht.
2. Setzen Sie einen Fuß in den Fußclip des unten liegenden Pedals und steigen auf das Rad. Stellen Sie sicher, dass der Fußballen über dem Mittelpunkt des Pedals steht. Ihr Knie sollte leicht gebeugt sein (s. Abb. rechts).



3. Wenn Ihr Bein zu sehr gestreckt ist oder der Fuß das Pedal nicht berührt, muss der Sattel gesenkt werden. Wenn Ihr Bein zu sehr gebeugt ist, muss der Sattel höher eingestellt werden.
4. Steigen Sie vom Rad ab und drehen Sie den Sattelstützen-Einstellhebel gegen den Uhrzeigersinn. Danach kann die Sattelstütze nach Bedarf nach oben oder unten verschoben werden.
5. Wenn der Sattel in der gewünschten Position ist, drehen Sie den Sitzschaft-Einstellhebel im Uhrzeigersinn, um die Sattelstütze zu sichern. Notieren Sie sich die Einstellmarkierung auf der Sattelstange für das nächste Training.
6. Der Sattel kann für eine individuelle Einstellung in Längsrichtung verstellt werden. Hierzu den Einstellhebel am Sattel gegen den Uhrzeigersinn drehen und den Sitz wie gewünscht nach vorne oder hinten schieben. Den Sattel-Einstellhebel im Uhrzeigersinn drehen, um den Sattel zu sichern. Notieren Sie sich die Einstellmarkierung unter dem Sattel für das nächste Training.

Einstellung des Lenkers:

1. Für die Höhenverstellung des Lenkers drehen Sie den Einstellhebel an der Lenkerstange gegen den Uhrzeigersinn und schieben Sie die Stange wie gewünscht nach oben oder unten. Drehen Sie den Lenker-Einstellhebel im Uhrzeigersinn, um die Lenkerstange zu sichern.

Notieren Sie sich die Einstellmarkierung am Lenkerschaft für das nächste Training.

2. Für die Verstellung des Lenkers in Längsrichtung drehen Sie den Lenker-Einstellhebel gegen den Uhrzeigersinn und schieben den Lenker wie gewünscht nach vorne oder hinten. Notieren Sie sich die Einstellmarkierung am Lenker für das nächste Training.

Einstellung des Pedalriemens:

1. Setzen Sie die Fußspitzen in den Fußclip und stellen die Fußballen so auf die Pedale, dass der Fuß über dem Pedalachszapfen (Pedalmitte) zentriert ist.
2. Stellen Sie ein Pedal so, dass Sie Ihren Fuß mit der Hand erreichen können, und ziehen Sie am Riemen am Fußclip. Wiederholen Sie dies am anderen Fuß.
3. Positionieren Sie beim Treten die Knie über den Füßen.

2. Wenn Sie richtig und bequem sitzen, können Sie mit dem Treten beginnen. Lassen Sie Ihre Hände bequem auf dem Lenker ruhen. Wenn Sie sich vor Aufsteigen auf das Rad nicht aufgewärmt haben, fahren Sie mindestens fünf Minuten lang vor Beginn Ihres Trainingsprogramm langsam.

⚠ VORSICHT

FALLS SIE WÄHREND DEM TRAINING BRUST- ODER SCHWERE MUSKELSCHMERZEN, SCHWÄCHEGEFÜHL ODER ATEMNOT VERSPÜREN, BRECHEN SIE DAS TRAINING SOFORT AB. WENN DER ZUSTAND ANDAUERT, SOLLTEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUFSUCHEN.

3. Der Pedalwiderstand wird durch den Spannknopf unter dem Lenker am Hauptkreuzteil des Rahmens geregelt. Der Widerstand kann jederzeit während des Trainings durch Drehen des Spannknopfs im Uhrzeigersinn (höherer Widerstand) oder gegen den Uhrzeigersinn (geringerer Widerstand) geändert werden.

4. Vor dem Absteigen drücken Sie den Spannknopf nach unten oder drehen ihn im Uhrzeigersinn, um das Schwungrad abzubremsen, so dass sich die Pedale nicht frei drehen.

5. Vor dem Absteigen lösen Sie zunächst die Fußclipriemen und nehmen Sie die Füße von den Pedalen. Steigen Sie vom Rad ab.

ALLGEMEINE TRAININGSRICHTLINIEN

ZIELSETZUNG

Der erste Schritt zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm ist das Setzen realistischer Ziele und Richtwerte. Möchten Sie ein Trainingsprogramm, dass darauf ausgerichtet ist, Muskeln aufzubauen, oder eines, um Muskeln zu straffen oder um abzunehmen? Um sicherzustellen, dass Sie alle Vorzüge eines guten Trainingsprogramms ausnutzen können, müssen Sie zunächst alle potenziellen Risikofaktoren bestimmen, die die Erstellung Ihres Trainingsprogramms beeinflussen könnten. Nach einer umfassenden Analyse Ihrer individuellen Trainingsanforderungen und Interessen sollten Sie dann ein individuelles Traininsgprogramm erstellen (oder von einem kompetenten oder geschulten Fachmann erstellen lassen), das Spaß macht, leicht und dennoch herausfordernd ist. Den größten gesundheitlichen Nutzen ziehen Sie aus einer Änderung Ihrer Lebensweise, in der sie ihr ganzes Leben körperlich aktiv bleiben.

Um den Trainingserfolg zu garantieren, ist gesunde Ernährung enorm wichtig. Eine ausgewogene Diät liefert Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser, die für die Gesundheit notwendig sind. Wenn Sie sich Ihrer diätischen Bedürfnisse nicht gewiss sind, konsultieren Sie Ihren Arzt oder einen Fitnessprofi oder suchen Sie in Ihrem Buchhandel nach weiteren Informationen zur Ernährung.

FLEXIBILITÄTSTRAINING*

Das Erreichen und Erhalten eines angemessenen Bewegungsbereichs sollte immer das Ziel eines umfassenden Trainingsprogramm sein. Die Aufwärmphase Ihres Trainings sollte eine leichte Warm-Up-Tätigkeit umfassen, um sowohl die Herzfrequenz als auch die Körpertemperatur zu erhöhen. Anschließend einige Flexibilitätsübungen, die speziell dazu konzipiert sind, die Muskeln um die Hauptgelenke Ihres Körpers zu dehnen. Beim Dehnen eines kalten Muskels kann das Weichgewebe um den Muskel verletzt werden. Egal wie kontrolliert die Bewegung ist, das Zwingen eines kalten Muskels durch einen gesamten Bewegungsbereich (und darüber) ohne angemessenes Aufwärmen ist sowohl riskant als auch konterproduktiv.

Ein allgemeines Trainingsprogramm zum Erzielen und Erhalten der Flexibilität sollte den folgenden Richtlinien entsprechen:

•Häufigkeit	- täglich
•Intensität	- bis zu einer leicht schmerzhaften Position
•Dauer	- 10-30 Sekunden für jede Dehnung
•Wiederholungen	- 2-6 für jede Dehnung

•Typ	- statisch, mit Schwerpunkt auf dem Kreuz- und Kniesehnenbereich, da so viele Menschen in unserer Gesellschaft an Schmerzen im Bereich der unteren Wirbelsäule leiden.

TRAININGSPRINZIPIEN*

Das American College of Sports Medicine hat einen Grundsatzbericht über Trainingsprogramme für gesunde Erwachsene und die Bedürfnisse nach Richtlinien erstellt. Die folgende Empfehlungen beziehen sich auf die Quantität und Qualität des Trainings, um die kardiorespiratorische Fitness bei gesunden Erwachsenen zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

• Häufigkeit	- 3 bis 5 Tage in der Woche
• Intensität	- 50 % - 85 % der maximalen Sauerstoffaufnahme ($VO_{2\,max.}$)
• Dauer	- 20 bis 60 Minuten andauernde aerobische Aktivität
• Art der Aktivität	- Jede rhythmische und aerobische Aktivität, die die großen Muskelgruppen verwendet und kontinuierlich durchgeführt werden kann.
• Steigerungsrate	- Erste Konditionierung - 4 bis 6 Wochen, niedrige Intensität (40 % - 60 % $VO_{2\,max.}$); kurze Dauer (15 bis 20 Minuten). - Verbesserungsphase - 6 Wochen bis 6 Monate; mittelmäßige Intensität; mittlere Dauer. - Erhaltungsphase - ab 6 Monaten; mittlere bis hohe Intensität; mittlere bis lange Dauer.

---

*Hinweis: Einiges Material in diesem Abschnitt wurde aus dem Buch *The StairMaster® Fitness Handbook 2nd Ed.* von James A Peterson und Cedric X. Bryant (Editoren), Sagamore Publishing, 1995, angepasst.

WARTUNGSANWEISUNGEN

HILFREICHE TIPPS

Die Sicherheit dieses Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Verschleiß und Beschädigung untersucht wird. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht oder das Gerät außer Betrieb genommen werden, bis das Rad repariert wurde. Lesen Sie alle Wartungsanweisungen gründlich durch, bevor Sie mit der Arbeit beginnen.

Alle Hinweise auf die rechte oder linke Seite und Vorder- und Rückseite gehen davon aus, dass Sie auf dem Rad sitzen und nach vorn schauen. Beispiel: der Riemen befindet sich auf der rechten Seite des Rads.

WERKZEUGLISTE

Folgendes Werkzeug wird benötigt, um Reparatur- und Wartungsarbeiten durchzuführen:

- Ring-Maulschlüssel (mitgeliefert)
- Metrische Inbusschlüssel (mitgeliefert)
- Kreuzschlitzschraubendreher
- Shimano®-kompatibles Werkzeug für Tretlagermuffe + 1/2 Zoll Treiber
- Sicherungsring-Abzieher
- Tretkurbelabzieher

ERSTMALIGE VERWENDUNG

Sobald Sie Ihr Gerät erhalten haben, wischen Sie den Staub, der sich während des Versands angesammelt haben kann, mit einem sauberen Tuch ab. Sie müssen einige kleine Montagearbeiten an Ihrem Gerät durchführen. Einzelheiten finden Sie im Abschnitt „Montageanleitung” in diesem Handbuch.

WARTUNG

Alle Anweisungen bezüglich Zerlegung und Zusammenbau finden Sie im Abschnitt „Ausbau und Austausch von Teilen“ in diesem Handbuch. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an unsere Kundendienstabteilung unter +(425)482-6773.

Täglich

1. Den LeMond® RevMaster™ nach jedem Gebrauch abwischen, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen. Seife und Wasser oder eine verdünnte nicht-scheuernde Reinigungslösung verwenden. Die Reningungsmittelreste abspülen und das Rad trockenwischen.

2. Wenn die Räder oft in einem Gruppenunterricht verwendet werden, sollte vor Beginn des Unterrichts geprüft werden, ob die Pedale locker sind. Lockere Pedale festziehen.

Wöchentlich

1. Den Bremsklotz auf übermäßigen Verschleiß oder Trockenheit untersuchen. Nach Bedarf den Leder-Bremsklotz mit 3-N-ONE® Öl schmieren. Wenn das Schwammpolster durch den Bremsklotz sichtbar ist, muss der Bremsklotz ausgetauscht werden.

2. Das Schwungrad mit WD-40® abwischen. Dieses Produkt reinigt die Oberfläche des Schwungrads und bietet einen Schutz vor Feuchtigkeit.

Monatlich

1. Den Riemen auf korrekte Ausrichtung und Spannung untersuchen. Ein korrekt gespannter Riemen rutscht nicht, wenn das Rad im Stehen getreten wird. Den Riemen auf übermäßigen Verschleiß untersuchen. Gerissene, ausgefranste oder ungleichmäßige Riemen austauschen.

2. Die Tretlagermuffe auf festen Sitz überprüfen. Die linke Lagerschale ist verstellbar und kann sich im Lauf der Zeit lockern. Mit einem kleinen Gummihammer auf die Kurbelschraube an beiden Seiten klopfen. Wenn seitliche Bewegung festgestellt wird, die Kurbel(n) abbauen und die Lagerschale(n) ordnungsgemäß einstellen.

STÖRUNGSSUCHE

In diesem Abschnitt finden Sie Tests, mit denen Sie systematisch die Ursache häufig auftretender Probleme identifizieren und isolieren können. Der erste Schritt ist die Identifizierung des Problems. Sobald Sie das Problem identifiziert haben, führen Sie die Tests in genau der beschriebenen Reihenfolge durch. Alle Anweisungen bezüglich Zerlegung und Zusammenbau finden Sie im Abschnitt „Ausbau und Austausch von Teilen“ in diesem Handbuch. Zur Bestellung von Ersatzteilen oder für Unterstützung bei der Störungssuche wenden Sie sich bitte an den Kundendienst unter + (425) 482-6773.

SYMPTOM: Einstellhebel lassen sich nicht einlegen

1. Wenn sich der Einstellhebel nicht richtig einlegen lässt, muss er ausgetauscht werden.

SYMPTOM: Lenkerstange/Sattelstütze gleitet nicht in das Rahmenrohr

1. Lenkerstange/Sattelstütze abbauen und in das Rahmenrohr schauen. Der V-Kolben ist u. U. herausgefallen und blockiert das Rohr. Nach Bedarf den V-Kolben mit den Fingern wieder richtig positionieren. Die Lenkerstange/ Sattelstütze und den Einstellhebel wieder montieren.

SYMPTOM: Pedale drehen durch

1. Den Riemen auf korrekte Spannung untersuchen. Den Riemen nach Bedarf spannen.

SYMPTOM: Klopfgeräusch oder Spiel in Pedalen/Kurbel

1. Die Schrauben der Tretkurbeln untersuchen. Wenn sich die Schrauben gelockert haben, Loctite® auf auf das Gewinde der Tretkurbelschrauben auftragen und die Schrauben festziehen.
2. Falls das Problem nicht behoben ist, die Lagerschalen in der Tretlagermuffe auf lockeren Sitz untersuchen. Nach Bedarf anziehen.
3. Falls das Problem immer noch nicht behoben ist, die Lager aus der Tretlagermuffe ausbauen. Die Tretlagermuffe nach Bedarf austauschen.

SYMPTOM: Die Tretkurbeln drehen sich nicht

1. Die Tretkurbeln abmontieren und versuchen, die Tretlagermuffe zu drehen. Sicherstellen, dass sich die Lagerschalen der Tretlagermuffe nicht gelockert haben und in den Tretkurbeln sitzen. Die Lagerschalen richtig einsetzen und mit Loctite in der Tretlagermuffe sichern.
2. Zu fest sitzende Lagerschalen in der Tretlagermuffe lockern und dann versuchen, die Tretlagermuffenwelle zu drehen. Wenn diese sich nicht drehen lässt, die Lager in der Tretlagermuffe austauschen.

AUSBAU UND AUSTAUSCH VON TEILEN

EINSTELLHEBEL

Einstellhebel für Lenkerstange und Sattelstütze

1. Die Stange mit einer Hand festhalten und den Einstellhebel mit der anderen Hand gegen den Uhrzeigersinn aus dem Rahmen drehen.
2. Die Stange auf dem Rahmen aufliegen lassen.
3. Eine dünne Schicht Schmierfett ab der Mitte des Gewindes bis zum Gewindeende auftragen. Den neuen Hebel bis zur Hälfte in den Rahmen drehen. Die Stange in die gewünschte Position bringen. Den Einstellhebel im Uhrzeigersinn drehen, um die Stange zu sichern.
4. Sicherstellen, dass der Hebel nicht links oder rechts übersteht. Die Hebel sind federbelastet, so dass Rahmen und Hebel ordnungsgemäß ausgerichtet werden können. Hierzu einfach den Hebel herausziehen und in die richtige Stellung drehen.

Einstellhebel für Lenker und Sattel

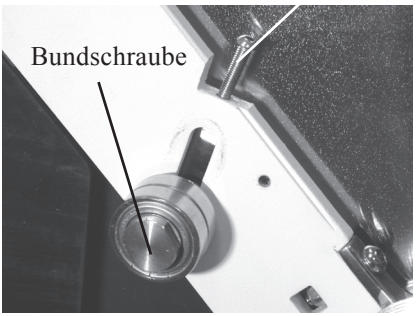
1. Den Einstellhebel gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Sattel und/oder Lenker zu lockern.
2. Den Sattel auf dem Rahmen nach hinten oder den Lenker nach vorne schieben.
3. Den Hebel weiter gegen den Uhrzeigersinn aus dem Sattel und/oder Lenker drehen.
4. Eine dünne Schicht Schmierfett ab der Mitte des Gewindes bis zum Gewindeende auftragen. Den neuen Hebel bis zur Hälfte in den Sattel und/oder Lenker drehen. Sattel und/oder Lenker in die gewünschte Position bringen. Den Einstellhebel im Uhrzeigersinn drehen, um den Sattel und/oder Lenker zu sichern.

Hinweis: *Die Sitzgleitschiene weist zwei Bohrungen auf, in denen der Sattel verschoben werden kann.*

5. Sicherstellen, dass der Hebel nicht links oder rechts übersteht. Die Hebel sind federbelastet, so dass Rahmen und Hebel ordnungsgemäß ausgerichtet werden können. Hierzu einfach den Hebel herausziehen und in die richtige Stellung drehen.

AUSBAU UND AUSTAUSCH VON TEILEN

RIEMEN



1. Die vordere Abdeckung entfernen.
2. Die Bundschraube mit einem verstellbaren Schraubenschlüssel lockern.
3. Die Riemenspannerschraube auf der Oberseite der Zwischenrollen-Spannlager mit einem Inbusschlüssel lockern.
4. Für den nächsten Schritt wird ein gummibeschichteter Schraubenschlüssel (oder ein ähnliches Werkzeug) benötigt. Das gummibeschichtete Ende des Werkzeugs zwischen Rahmen und Riemen einführen. Die Pedale langsam vorwärts drehen und den Riemen von der vorderen und hinteren Riemenscheibe abziehen.
5. Beim Aufziehen des neuen Riemens die Schritte 1-4 in umgekehrter Reihenfolge durchführen.

LAGER DER TRETLAGERMUFFE

I. Die Tretkurbeln abmontieren.
2. Zum Ausbau der Tretkurbelschraube den 8-mm-Inbusschlüssel verwenden.
3. Einen Tretkurbelabzieher auf die Tretkurbelwelle schrauben.
4. Durch Festziehen des Tretkurbelabziehers auf der Welle wird die Tretkurbel von der Welle gezogen. Die Tretkurbel vom Rahmen entfernen.
5. Den Sicherungsring auf der linken Radseite mit einem Sicherungsring-Abzieher lockern.
6. Sicherstellen, dass die rechte Lagerschale fest sitzt. Nach Bedarf mit dem Werkzeug für Tretlagermuffen festziehen. ***Hinweis:*** *Die rechte Lagerschale weist ein Gegengewinde auf!*
7. Die linke Lagerschale prüfen. Lockere Lagerschalen von Hand anziehen. Die Lagerschale mit dem

Werkzeug für Tretlagermuffen festziehen - das Werkzeug um weitere 10 Grad im Uhrzeigersinn drehen.

Sicherungsring-Abzieher

8. An der Achswelle der Tretlagermuffe ziehen, um sicherzustellen, dass der Achszapfen nicht locker ist.
9. Den Sicherungsring mit dem Sicherungsring-Abzieher festziehen. ***Hinweis:*** *Die linke Lagerschale mit dem Tretlagermuffen-Abzieher festhalten, damit sie sich nicht dreht.*
10. Eine dünne Schicht Schmierfett auf die Welle der linken Tretlagermuffe auftragen und die linke Tretkurbel auf die Tretlagermuffenwelle setzen. ***Hinweis:*** *Die Tretkurbel mit einem Gummihammer auf den Achszapfen der Tretlagermuffe klopfen.*
11. 1-2 Tropfen Loctite® 242 auf das Gewinde der linken Tretkurbelschraube auftragen. Die Kurbelschraube einsetzen und festziehen, um die Tretkurbel zu sichern. Die Pedale um einige Umdrehungen drehen und anschließend die Tretkurbelschraube erneut auf ein Drehmoment von 22 ft.lb. festziehen.
12. Eine dünne Schicht Schmierfett auf die Welle der rechten Tretlagermuffe auftragen und die rechte Tretkurbel auf den Achszapfen der Tretlagermuffe setzen. Die rechte Tretkurbel 180° von der linken Tretklurbel versetzt positionieren und die Tretkurbel auf die Tretkurbelwelle drücken.
13. 1-2 Tropfen Loctite 242 auf das Gewinde der rechten Tretkurbelschraube auftragen. Die Kurbelschraube einsetzen und festziehen, um die Tretkurbel zu sichern. Die Pedale um einige Umdrehungen drehen und anschließend die Tretkurbelschraube erneut auf ein Drehmoment von 22 ft.lb. festziehen.
14. Den Riemen wieder aufziehen. Die Riemenspannung prüfen. Hierzu auf die Pedale stellen und die Pedale waagerecht zum Boden bringen. Schnell in die Pedale treten und prüfen, ob der Riemen rutscht. Ein *geringes* Rutschen ist in Ordnung; der Riemen darf nicht zu fest gespannt werden.
15. Die rechte Abdeckung wieder anbringen.

Hinweis: Die Tretkurbelschrauben nach 30 Stunden (oder ca. einer Woche) erneut prüfen. Lockere Schrauben abmontieren, Loctite 242 auftragen und die Schrauben erneut montieren. Die Schrauben auf ein Drehmoment von 22 ft.lb. anziehen.

AUSBAU UND AUSTAUSCH VON TEILEN

BREMSKLOTZ

1. Den Spannknopf gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung auf den Bremsklotz zu entlasten.
2. Die Befestigungsmutter und Schraube mit einem 10-mm-Schraubenschlüssel und einem 4-mm-Inbusschlüssel vom Bremsklotz entfernen. Die Lage der zwei verschiedenen 4-mm-Befestigungsschrauben notieren, die den Bremsklotz in Position halten.

Befestigungsschraube und Mutter des Bremsklotzes

3. Den Bremsklotz vom Rahmen entfernen und auf einer ebenen Fläche ablegen.
4. Beide Befestigungsschrauben mit dem 4-mm-Inbusschlüssel vom Bremsklotz abmontieren.
5. Den alten Bremsklotz vom Bremsklotzgehäuse ziehen. Anschließend den Klebstoff aus dem Bremskotzgehäuse entfernen. Große Teile mit einem Taschenmesser abschaben.
6. Die nicht-klebende Rückseite vom Schaumstoff am neuen ledernen Bremsklotz abziehen und den neuen Bremsklotz so installieren, dass die klebende Rückseite mit der Unterseite des Bremsklotzgehäuses ausgerichtet ist. Eine 4-mm-Schraube mit Innensechskant durch die korrekte Montagebohrung im neuen ledernen Bremsklotz einführen (die korrekte Montagebohrung im Bremsklotzmaterial liegt näher an der Vorderkante und weiter von der hinteren Kante entfernt).
7. Die Schraube mit einem 4-mm-Inbusschlüssel in der Montagebohrung des Bremsklotzgehäuses ausrichten und teilweise in das Gehäuse drehen.
8. Die andere Befestigungsschraube durch den Leder-Bremsklotz und in das Bremsklotzgehäuse einführen. Beide Schrauben anziehen. Die hintere Schraube ist länger und ragt aus dem Bremsklotzgehäuse heraus, so dass der Bremsfederstahl daran befestigt werden kann.
9. Zum Einbau des neuen Bremsklotzes die Schritte 1-8 in umgekehrter Reihenfolge durchführen.

AUSBAU UND AUSTAUSCH VON TEILEN

ABDECKUNGEN

Vordere Abdeckung

1. Die vier Schrauben, mit denen die Abdeckung am Rahmen und an der hinteren Abdeckung befestigt ist, mit einem Schraubendreher entfernen.
2. Die Abdeckung über die rechte Tretkurbel schieben und vom Rahmen nehmen.

Hintere Abdeckung

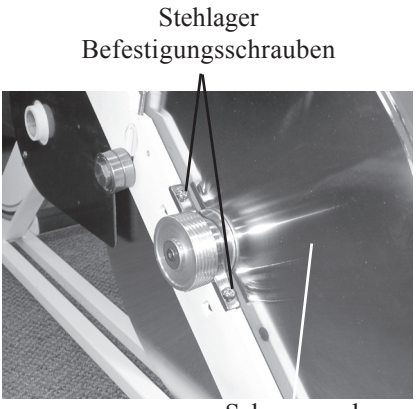
1. Die fünf Schrauben, mit denen die Abdeckung am Rahmen und an der vorderen Abdeckung befestigt ist, mit einem Schraubendreher entfernen.
2. Die vordere Abdeckung abnehmen.
3. Die restlichen Schrauben abmontieren, mit denen die Rückseite am Rahmen befestigt ist. Die hintere Abdeckung über die rechte Tretkurbel schieben und vom Rahmen nehmen.

SCHWUNGRAD/STEHLAGER

Hinweis: *Das Schwungrad wiegt knapp 43 Pfund. Daher sollten Sie beim Austausch die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch nehmen.*

1. Den Riemen abziehen.
2. Die beiden Befestigungsschrauben, mit denen die Stehlager auf beiden Seiten des Schwungrads am Rahmen befestigt sind, mit einem 5-mm-Inbusschlüssel abmontieren.
3. Das Schwungrad zu zweit aus dem Rahmen heben.
4. Das Schwungrad mit der Riemenscheibe nach oben auf eine gepolsterte Fläche legen.

Hinweis: *Das Schwungrad auf eine gepolsterte Fläche legen. Jegliche Schäden am Schwungrad (Kerben, Dellen usw.) beeinträchtigen dessen Leistung*



AUSBAU UND AUSTAUSCH VON TEILEN

5. Die Riemenscheibe mit einem 4-mm-Inbusschlüssel vom Schwungrad abmontieren.
6. Das rechte Stehlager von der Schwungradwelle ziehen.
7. Das Schwungrad auf dem Boden umdrehen.
8. Das linke Stehlager von der Schwungradwelle ziehen.
9. Die drei Inbusschrauben mit Senkkopf mit einem 4-mm-Inbusschlüssel aus dem Schwungrad entfernen.
10. Die Keilwelle vom Schwungrad entfernen.
11. Zum Einbau des neuen Schwungrad die Schritte 1-10 in umgekehrter Reihenfolge durchführen. Beim Einbau der Schwungradwelle Loctite® auf die drei Senkkopfschrauben auftragen.

LENKER

1. Den Einstellhebel des Lenkers gegen den Uhrzeigersinn aus dem Lenker drehen.
2. Den Lenker von der Lenkerstange abheben und vom Rahmen nehmen.
3. Die Einstellnut im neuen Lenker mit der Einstellnut in der Lenkerstange ausrichten.
4. Eine dünne Schicht Schmierfett ab der Mitte des Gewindes bis zum Gewindeende auftragen. Den Lenker-Einstellhebel so in die Nut einführen, dass er sich unter dem Lenker befindet. Die Schrauben noch nicht festziehen.
5. Den Lenker in der gewünschten Höhe positionieren und den Einstellhebel im Uhrzeigersinn drehen, um den Lenker zu sichern.
6. Sicherstellen, dass der Einstellhebel nicht links oder rechts übersteht. Die Hebel sind federbelastet, so dass Rahmen und Hebel ordnungsgemäß ausgerichtet werden können. Hierzu einfach den Hebel herausziehen und in die richtige Stellung drehen.

LENKERSTANGE

1. Den Lenker von der Lenkerstange entfernen.
2. Die Lenkerstange mit einer Hand festhalten.
3. Mit der anderen Hand den Einstellhebel der Lenkerstange gegen den Uhrzeigersinn drehen.
4. Den Lenkerstangen-Einstellhebel halbwegs aus dem Rahmen drehen.
5. Die Lenkerstange aus dem Rahmen heben.
6. Die neue Lenkerstange in den Rahmen einführen. Die Lenkerstange in der gewünschten Höhe positionieren und den Einstellhebel im Uhrzeigersinn drehen, um die Lenkerstange zu sichern.

Hinweis: *Wenn sich die Stange nicht ganz nach unten schieben lässt, muss der V-Kolben wieder in das Rahmenrohr geschoben werden.*

7. Den Lenker wieder montieren.

PEDALE

1. Die Tretkurbel blockieren, so dass sie sich nicht dreht, und die Pedalmutter mit einem Fahrradschlüssel abschrauben, um das Pedal von der Tretkurbel abzumontieren.

2. **LINKES PEDAL**: Die Pedalmutter im Uhrzeigersinn drehen und das Pedal von der Kurbel entfernen.

3. **RECHTES PEDAL**: Die Pedalmutter gegen den Uhrzeigersinn drehen und das Pedal von der Kurbel entfernen.

4. Das/die neue/n Pedal/e montieren. Hierzu das Gewinde der Pedalmuttern leicht schmieren und die Schritte 1-3 in umgekehrter Reihenfolge durchführen.

TRETKURBELN

Linke Tretkurbel

1. Die Tretkurbelschraube mit einem 8-mm-Schlüssel abmontieren.
2. Einen Tretkurbelabzieher auf die Tretkurbelwelle schrauben.
3. Durch Festziehen des Tretkurbelabziehers auf der Welle wird die Tretkurbel von der Welle gezogen. Die Tretkurbel vom Rahmen entfernen.
4. Eine dünne Schicht Schmierfett auf den Achszapfen der Tretlagermuffe auftragen, die neue Tretkurbel um 180° von der rechten Tretkurbel versetzt ausrichten und die Tretkurbel auf die Tretkurbelwelle schieben.
5. Eine dünne Schicht Schmierfett auf die Tretkurbelschraube auftragen. Die Kurbelschraube einsetzen und festziehen, um die Tretkurbel zu sichern. Die Pedale um einige Umdrehungen drehen und anschließend die Tretkurbelschraube erneut festziehen, um sicherzustellen, dass die Tretkurbel sicher montiert ist.

AUSBAU UND AUSTAUSCH VON TEILEN

Rechte Tretkurbel

1. Die vordere Abdeckung und den Riemen entfernen.
2. Die Tretkurbelschraube mit einem 8-mm-Schlüssel abmontieren.
3. Einen Tretkurbelabzieher auf die Tretkurbelwelle schrauben.
4. Durch Festziehen des Tretkurbelabziehers auf der Welle wird die Tretkurbel von der Welle gezogen. Die Tretkurbel vom Rahmen entfernen.
5. Eine dünne Schicht Schmierfett auf den Achszapfen der Tretlagermuffe auftragen, die neue Tretkurbel um 180° von der linken Tretkurbel versetzt ausrichten und die Tretkurbel auf die Tretkurbelwelle schieben.
6. Eine dünne Schicht Schmierfett auf die Tretkurbelschraube auftragen. Die Kurbelschraube einsetzen und festziehen, um die Tretkurbel zu sichern. Die Pedale um einige Umdrehungen drehen und anschließend die Tretkurbelschraube erneut festziehen, um sicherzustellen, dass die Tretkurbel sicher montiert ist.
7. Den Riemen aufziehen und die vordere Abdeckung wieder anbringen.

SATTEL

1. Die Muttern auf beiden Seiten des Sattels mit einem verstellbaren Schlüssel lockern.
2. Den Sattel von der Sattelgleitschiene heben.
3. Den neuen Sattel auf die Gleitschiene setzen, den Sattel ausrichten und die Sattelmuttern festziehen.

Hinweis: *Sicherstellen, dass die Muttern an der Sattelklemme fest angezogen sind, damit der Sattel sich beim Training mit dem Rad nicht bewegt.*

SATTELGLEITSCHIENE

1. Den Sattel-Einstellhebel gegen den Uhrzeigersinn aus dem Sattel drehen.
2. Die Sattelgleitschiene von der Sattelstütze abheben und vom Rahmen nehmen.
3. Die Einstellnut in der neuen Sattelgleitschiene mit der Einstellnut in der Sattelstütze ausrichten.
4. Den Sattel-Einstellhebel in eine der beiden Positionierungsbohrungen in der Sattelgleitschiene einführen. Die Schrauben noch nicht festziehen.
5. Den Sattel in die gewünschte Position schieben und den Einstellhebel im Uhrzeigersinn drehen, um den Sattel zu sichern.

6. Sicherstellen, dass der Hebel nicht links oder rechts übersteht. Die Hebel sind federbelastet, so dass Rahmen und Hebel ordnungsgemäß ausgerichtet werden können. Hierzu einfach den Hebel herausziehen und in die richtige Stellung drehen.

SATTELSTÜTZE

1. Den Sattel von der Sattelstütze entfernen.
2. Die Sattelstütze mit einer Hand festhalten.
3. Mit der anderen Hand den Einstellhebel der Sattelstütze gegen den Uhrzeigersinn drehen.
4. Den Sattelstützen-Einstellhebel halbwegs aus dem Rahmen drehen.
5. Die Sattelstütze aus dem Rahmen heben.
6. Die neue Sattelstütze in den Rahmen einführen. Die Sattelstütze in die gewünschte Position bringen und den Einstellhebel im Uhrzeigersinn drehen, um die Sattelstütze zu sichern.
7. Sicherstellen, dass der Hebel nicht links oder rechts übersteht. Die Hebel sind federbelastet, so dass Rahmen und Hebel ordnungsgemäß ausgerichtet werden können. Hierzu einfach den Hebel herausziehen und in die richtige Stellung drehen.
8. Den Sattel wieder anbringen.

SPANNKNOPF

1. Den Spannknopf gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung zu verringern.
2. Die beiden Befestigungsschrauben aus der schwarzen Kunststoffabdeckung unter dem Knopf entfernen.
3. Die Kunststoff-Hutmutter an der Unterseite des Spannknopfs abmontieren.
4. Die untere Feder aus der Bremsspannstange und dem Hauptrahmen ziehen.
5. Den Spannknopf aus dem Rahmen heben.
6. Zum Einbau des neuen Spannknopfs die Schritte 1-5 in umgekehrter Reihenfolge durchführen.

ABBILDUNGEN

Abbildung 1: Endgültiger Zusammenbau

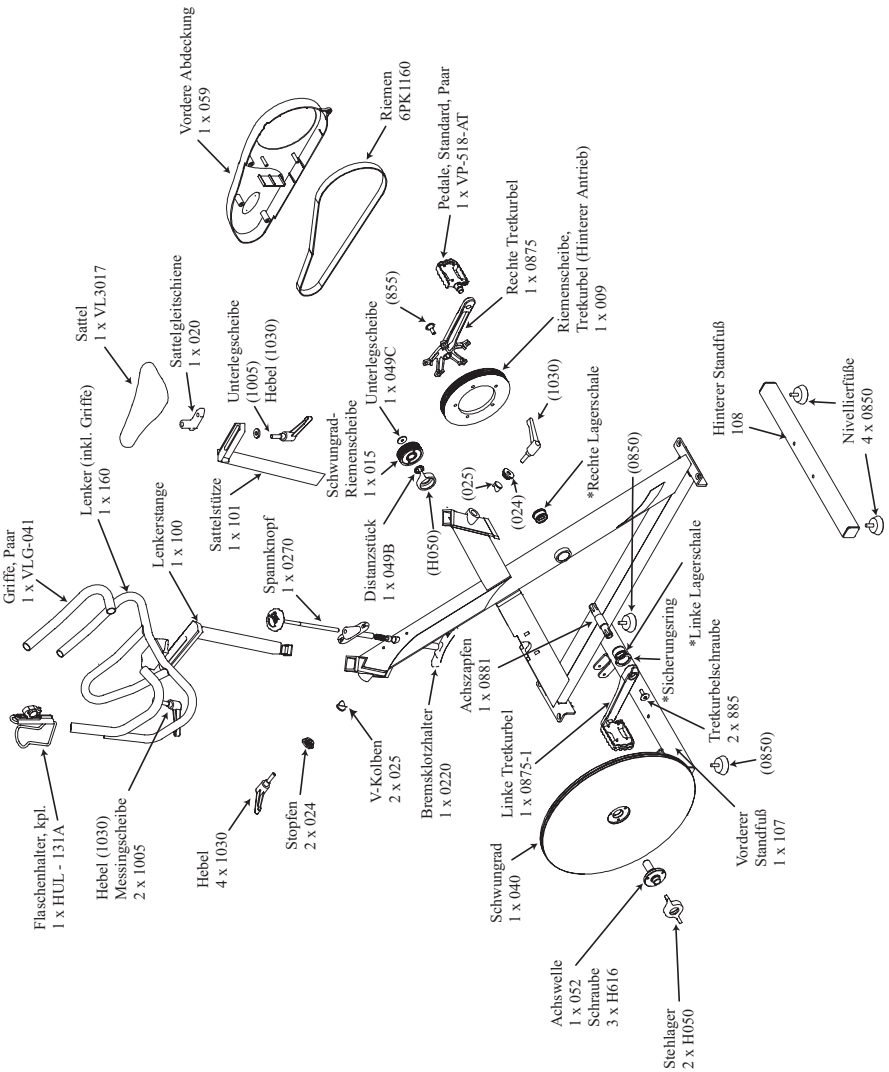
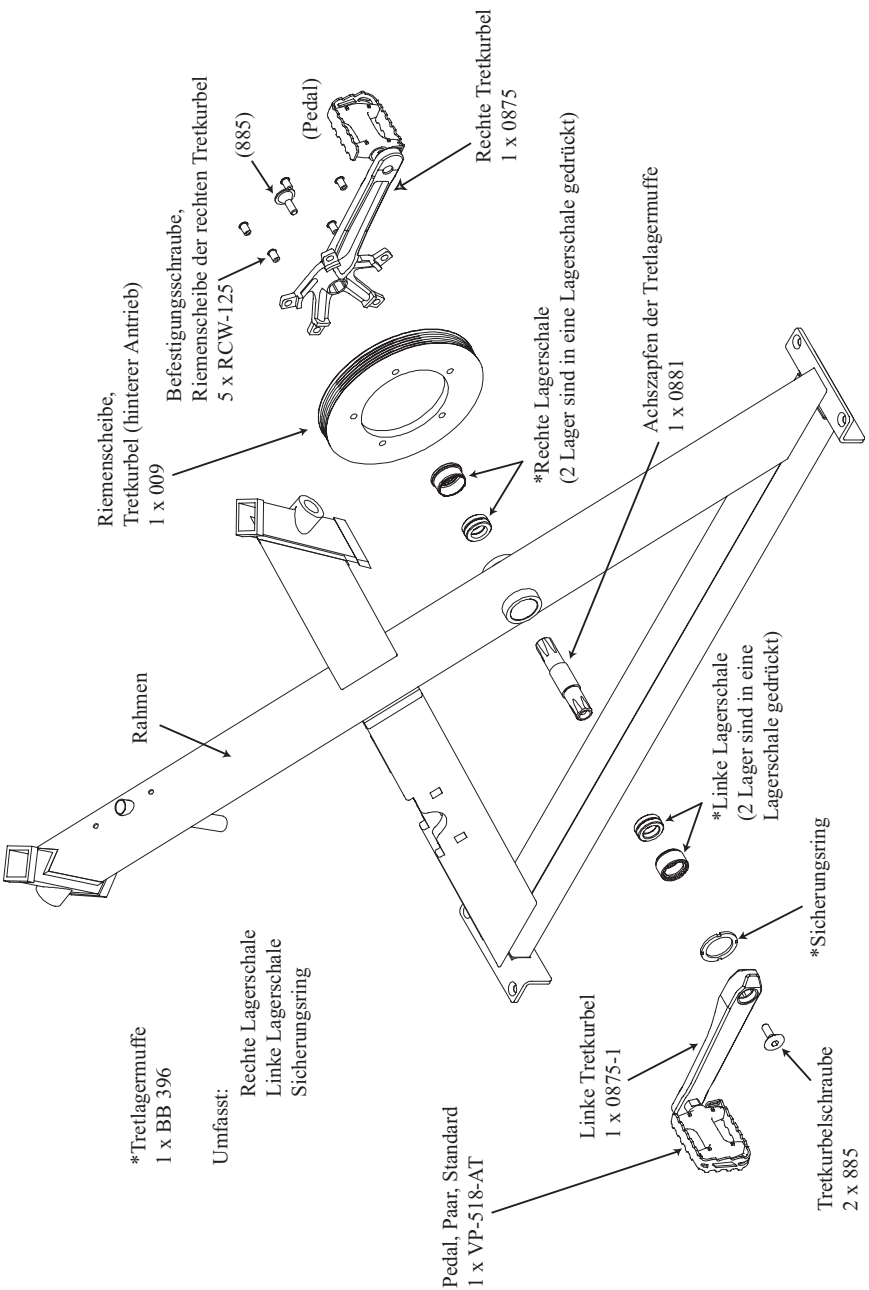


Abbildung 2: Tretkurbel



ABBILDUNGEN

Abbildung 3: Schwungrad

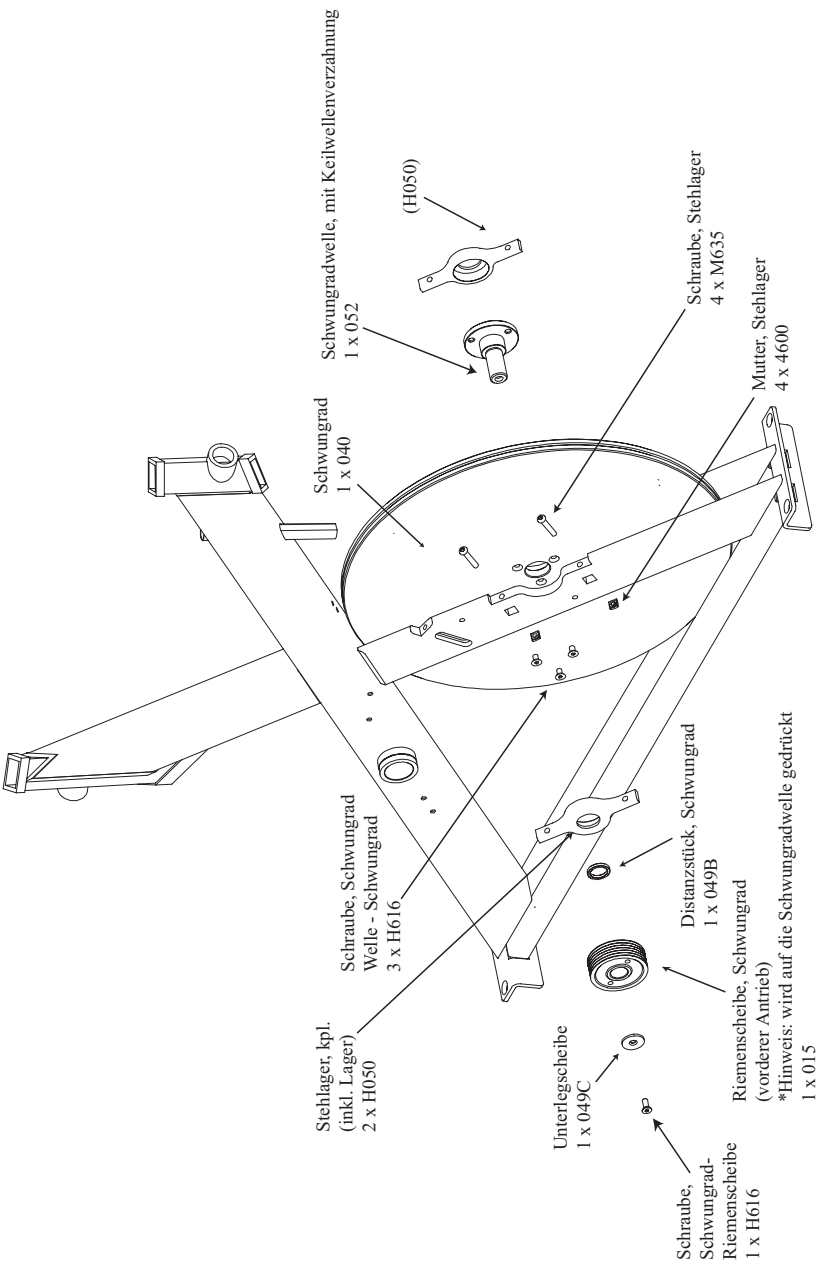
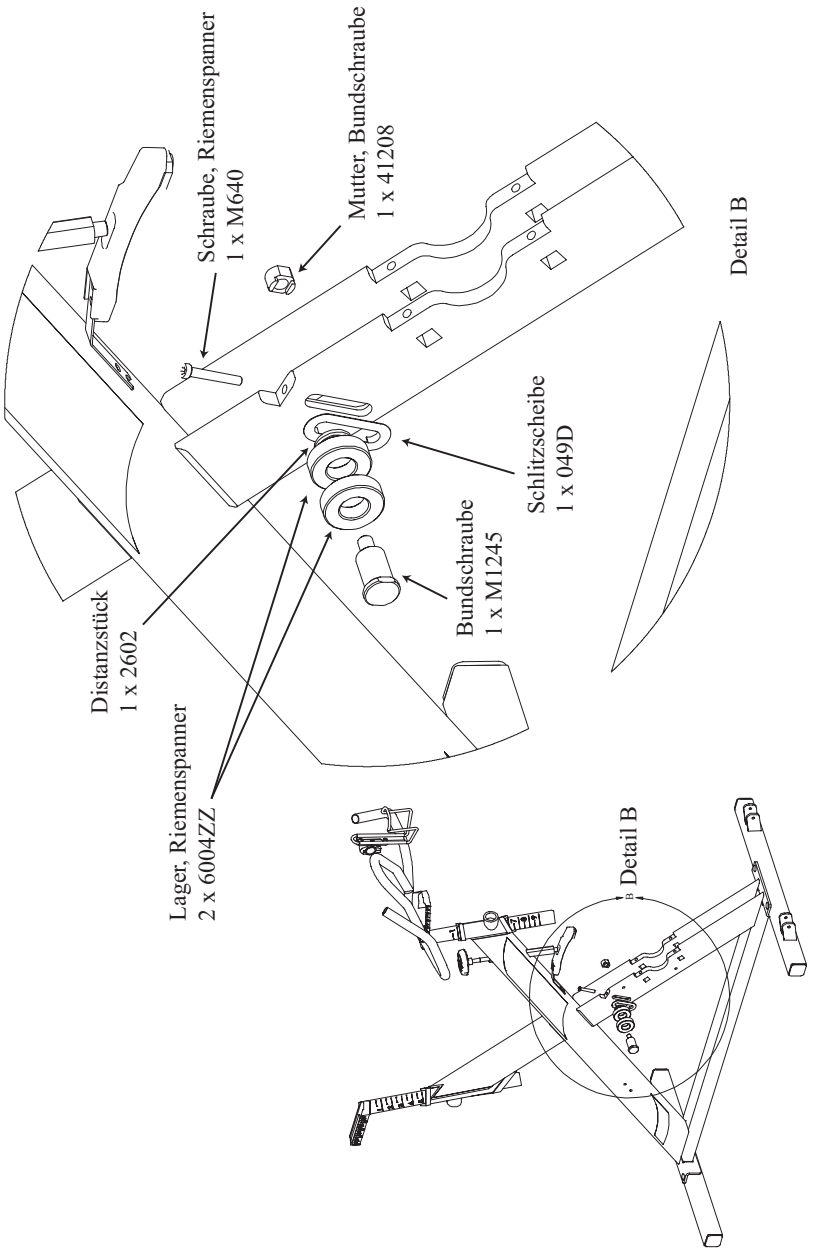


Abbildung 4: Riemenspannung



ABBILDUNGEN

Abbildung 5: Vorderer Standfuß

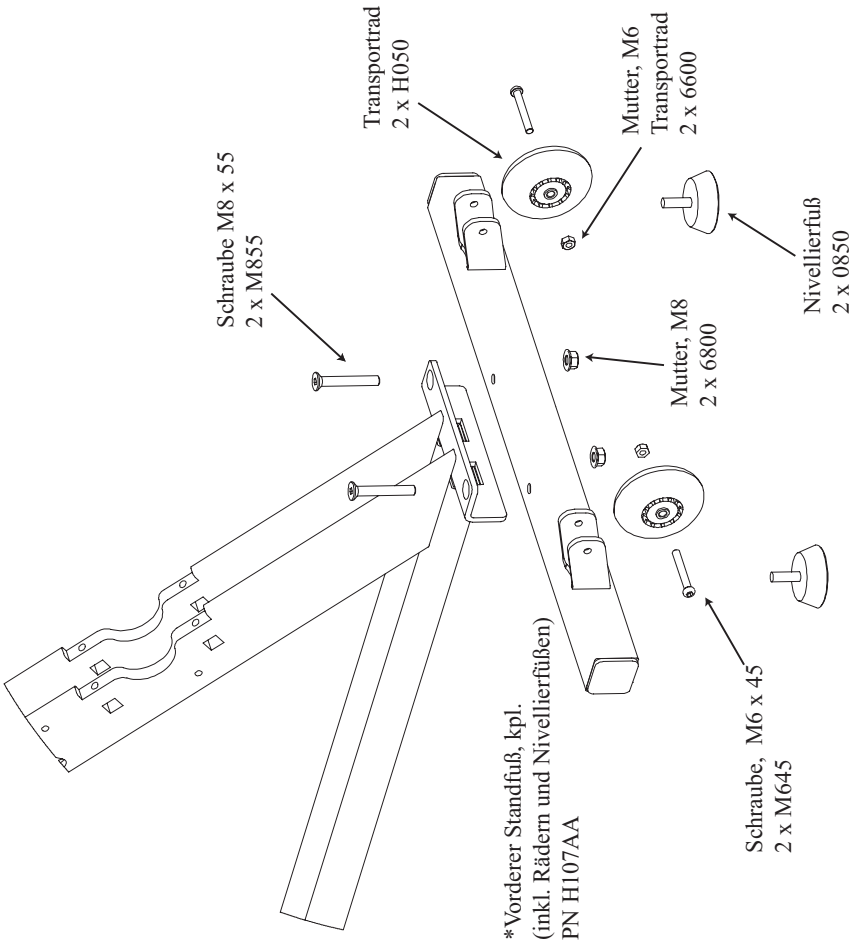
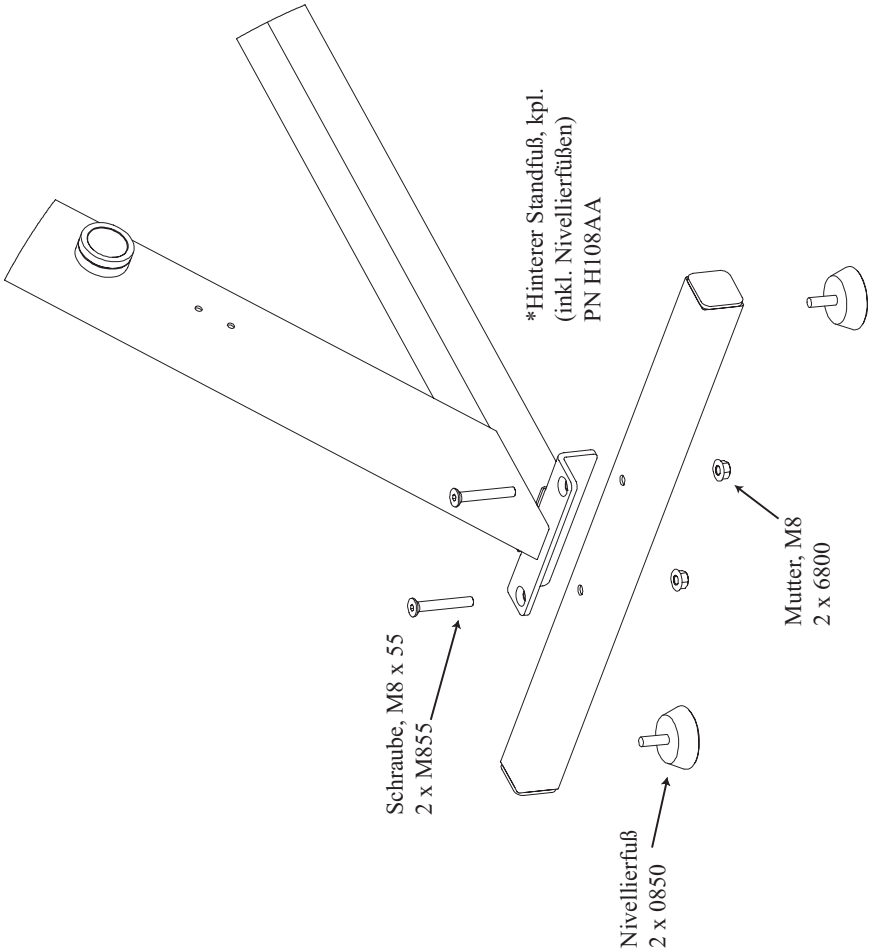


Abbildung 6: Hinterer Standfuß



ABBILDUNGEN

Abbildung 7: Bremseneinstellknopf

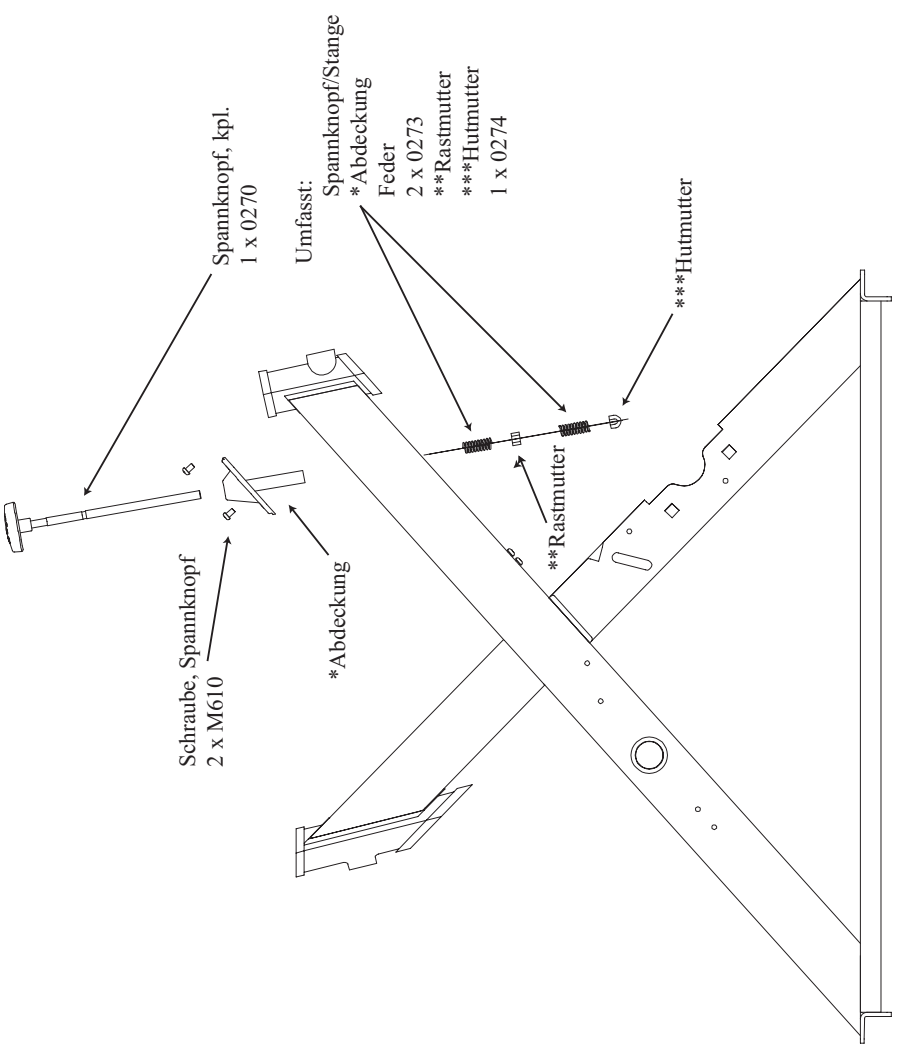
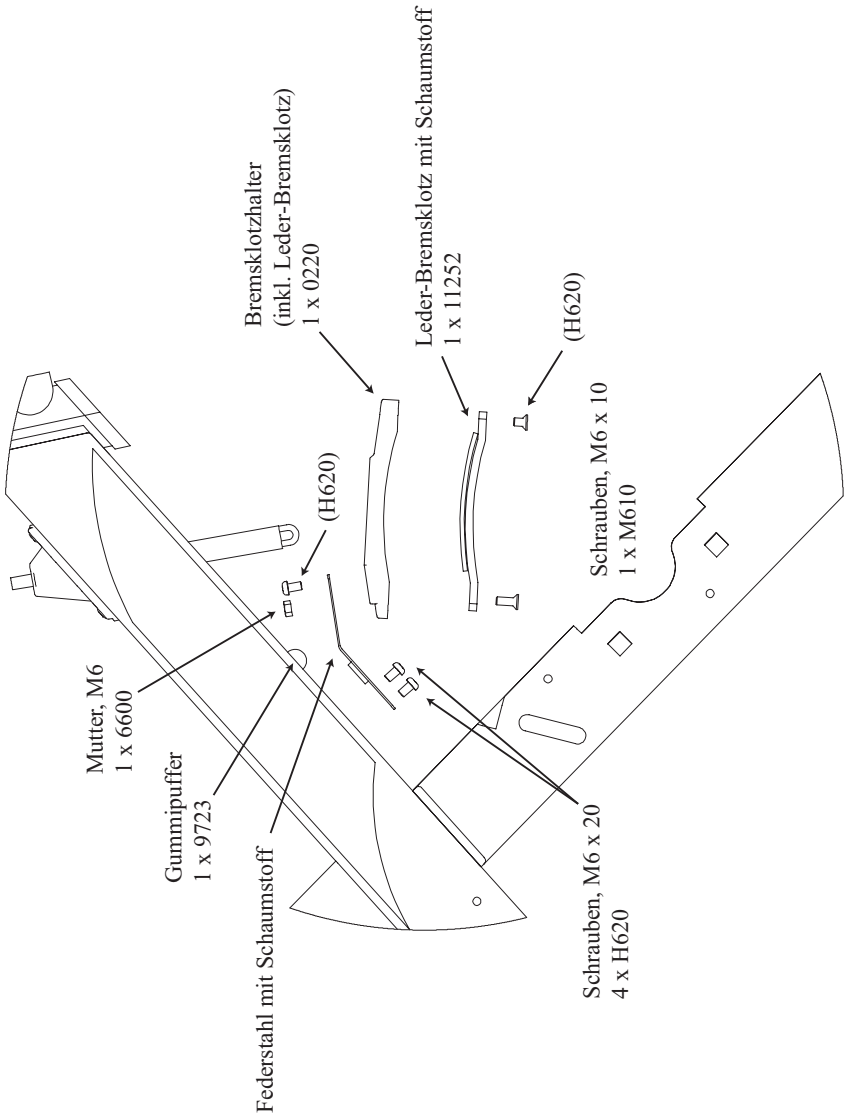
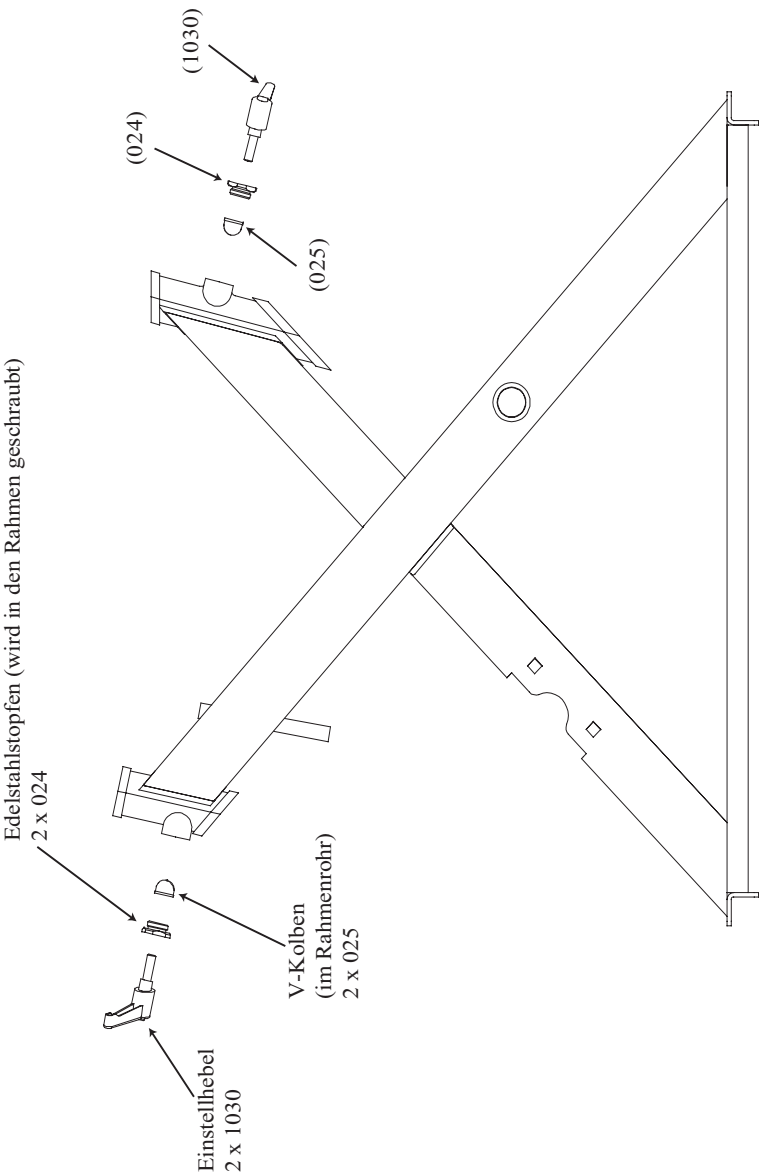


Abbildung 8: Bremsklotz



ABBILDUNGEN

Abbildung 9: V-Kolben und Stopfen



A - Rahmen:

- Äußerst starke X-Rahmen-Ausführung
- Schweißrahmen und verschraubter Standfuß
- Komponentren aus Edelstahl gefertigt
- 22 Zoll breiter Standfuß mit verstellbaren Nivellierfüßen mit großem Durchmesser

B - Schwungrad:

- 43 Pfund schweres, präzisionsgearbeitetes, verchromtes Schwungrad
- Bearbeitete Edelstahlachse

C - Brems- und Widerstandsmechanismus:

- Drehknopfausführung zur Spannungseinstellung, zum Bremsen nach unten Drücken
- Ledernder Widerstandsklotz an der Oberseite des Schwungrads für längere Lebensdauer

D - Tretkurbelsatz:

- Verchromte Tretkurbeln aus Gussedelstahl (170 mm)
- Äußerst starker, Cr-Moly bearbeiteter BMX Achszapfen in der Tretlagermuffe (23,0 mm x 124,5 mm)
- Lagerschalen passen auf normale Straßenfahrradrahmen. 2 Lager pro Lagerschale - 4 insgesamt.

E - Schwungradeinstellung:

- Das Schwungrad muss nicht eingestellt werden

F - Lenker:

- Biomechanisch korrekt mit ergonomischer Biegung
- Edelstahl, in Höhe und Längsrichtung verstellbar
- Gummigriff
- Einzigartige V-Klemme und gedrehte Rohrausführung für bessere Stabilität
- Einstellmarkierungen für Höhe und Längsausrichtung
- Edelstahlstange und -rohr

TECHNISCHE DATEN

G - Sattel:

- Gleitschiene für zwei Positionen aus Edelstahl zur Längsausrichtung des Sattels
- Einzigartige V-Klemme und gedrehte Rohrausführung für bessere Stabilität
- Einstellmarkierungen für Höhe und Längsausrichtung
- Edelstahlstange nach oben und unten verstellbar

H - Transporträder:

- Extra große Inline-Skate-Rollen
- Radhalterungen am Rahmen angeschweißt

I - Kraftübertragung:

- Nicht rutschender, robuster Riemen
- Zugänglich ohne Ausbau des Schwungrads
- Kevlar-verstärkt